



Wissenswertes & Varianten

Koriander statt Petersilie

Korianderblätter und -samen haben einen sehr unterschiedlichen Geschmack. Die Blätter werden in der asiatischen Küche gehackt oder als Ganzes über Suppen, Gemüsegerichte oder Salat gestreut. Die getrockneten Koriandersamen dienen als Gewürz für Backwaren, sind Bestandteil von Gewürzmischungen wie Curry und geben vielen Gerichten aus dem Mittleren Osten und Südostasien ihren typischen Geschmack. Sie sollten immer frisch gemahlen oder im Mörser zerkleinert werden.

Kichererbsen sind vielseitig einsetzbar

Hummus als vegetarischer Brotaufstrich ist mittlerweile sehr verbreitet. Dass dieser aus pürierten Kichererbsen besteht, wissen viele jedoch nicht. Mit frischen Kräutern und Gewürzen abgeschmeckt, lässt sich aus der nussig-sämigen Masse so einiges zaubern. Ob Brotaufstrich oder Falafel (frittierte Bällchen der arabischen Küche) – die Hülsenfrucht lässt sich vielfältig verarbeiten.

Ersatz für Hühnereiweiß

Die Flüssigkeit konservierter Kichererbsen kann Hühnereiweiß ersetzen. Du willst ohne Ei kochen und backen und bist auf der Suche nach einem kostengünstigen Ersatz? Dann kannst du die Flüssigkeit auffangen, in der Kichererbsen, Bohnen und andere Hülsenfrüchte konserviert werden. Das sog. Aquafaba (von lat. aqua für „Wasser“ und faba für „Bohne“) lässt sich, vermischt mit einer Prise Salz, mit dem Handrührgerät auf höchster Stufe ebenso gut steif schlagen wie ein Hühnerei-Eiweiß. Durch längere Einweichzeiten löst sich ein Teil des Proteins aus den Hülsenfrüchten und geht ins Konservenwasser über. Bei Kichererbsen geht dieser Prozess besonders schnell.

Salat durchziehen lassen

Kichererbsen benötigen etwas Zeit, um sich mit dem Salatdressing zu verbinden und Geschmack anzunehmen. Für ein intensives Aroma zuerst den Salat zubereiten. Während dieser durchzieht, kannst du das Brot belegen.

Die Oberfläche wird größer

Die Raspel nehmen durch ihre größere Oberfläche besser und schneller Aromen an als eine ganze Möhre. Zerkleinerte Lebensmittel, wie geraspelte Möhren, lassen sich auch leichter mit dem Dressing mischen. Das aromatische Dressing gelangt so leichter überall hin.



Wissenswertes & Varianten

- **Mehr Süße:** Möhrenraspel werden häufig süßer empfunden als die ganze Möhre.
- **Wärme kann schneller wirken:** Durch die größere Oberfläche bei vielen kleinen Stücken wird das Koch-/Bratgut schneller heiß und gar.

Pflanzliche Alternative

Statt Joghurt kann eine pflanzliche Alternative verwendet werden.